



115 學年度作息表

(2 歲專班)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00-8:30	晨間活動 / 生活禮儀 / 自理練習 / 角落自由探索 / 繪本欣賞				
8:30-9:00	大肌肉活動 (戶外遊戲、體能活動)				
9:00-9:30	活力點心 (學習生活自理、收拾與整理)				
9:30-11:30	繪本主題課程活動/學習區探索 (團討、分組、分享、創作、多元課程、節慶活動)				
11:30-12:20	美味午餐 (生活自理、用餐禮儀、餐後潔牙、清潔環境)				
12:20-12:50	午間緩和活動 (校園散步/聆聽繪本/音樂欣賞/整理寢具)				
12:50-14:40	甜蜜午休				
14:40-15:10	銜接時間 (如廁、寢具歸位、整理儀容、喝水)				
15:10-15:30	大肌肉運動				
15:30-16:00	點心時間 (學習生活自理、收拾與整理)				
16:00-16:30	繪本分享/音樂遊戲/建構探索				
16:30-17:30	快樂放學				

1. 本作息表會依各班實際狀況彈性調整。

2. 個人物品整理:「幼兒自入園即是學習的開始」,因此幼兒入園起即規畫相關生活學習活動,如:生活禮節、穿脫衣服、鞋子、水壺及聯絡簿歸位,讓幼兒從例行工作中做好每一天學習的準備。

3. 大肌肉活動:培養幼兒愛運動及發展健康的身體,每日大肌肉活動,利用遊戲場,配合各項球類、呼拉圈、體適能器材等用具,提供幼兒穩定性與操作性運動機會。

4. 用餐:點心及午餐除了提供健康均衡食物給幼兒之外,也提供幼兒學習認識食物機會及餐桌禮儀等正向社會性互動能力。